

膳食指南视图（北美洲篇）

前面我们学习了亚洲和欧洲一些国家（地区）的膳食指南图形，今天，让我们走进北美洲，去了解这些国家的膳食指南图形，看看他们选用了怎样的图形。

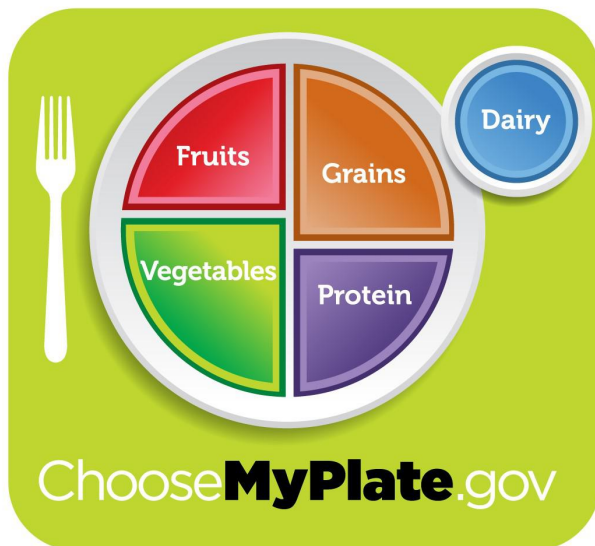
北美洲篇

在北美洲发布了膳食指南图形的国家（地区）中，与之前介绍过的亚洲和欧洲国家（地区）相比，十分不同的是未看到有选择金字塔作为宣传图形的。美国、加拿大、牙买加等 6 个国家采用圆形餐盘作为膳食指南图形，巴哈马、巴巴多斯等 11 个国家采用了其他更为有趣的图形。

圆形（餐盘）

美国（2020 年）

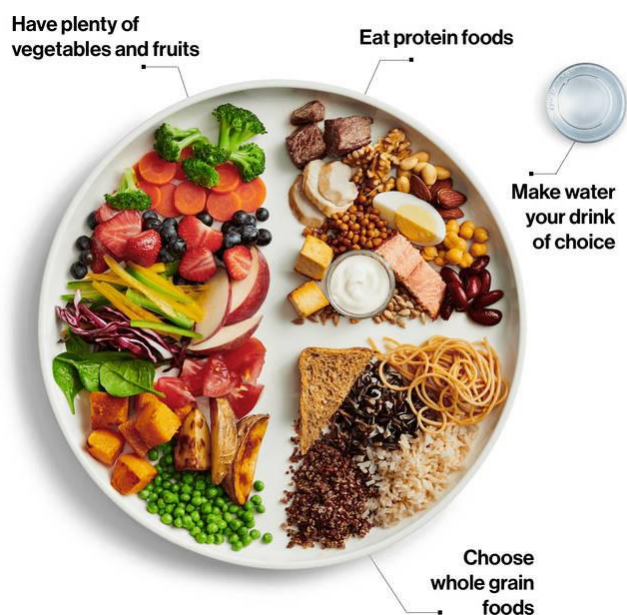
美国的膳食指南图形为餐盘。“我的餐盘”（MyPlate）提醒人们选择更健康的食物，餐盘中包括了水果、蔬菜、谷物、蛋白质食物和乳制品等五类食物。“我的餐盘”旨在鼓励人们在用餐时选择健康、丰富的食物搭配。



加拿大（2019 年）

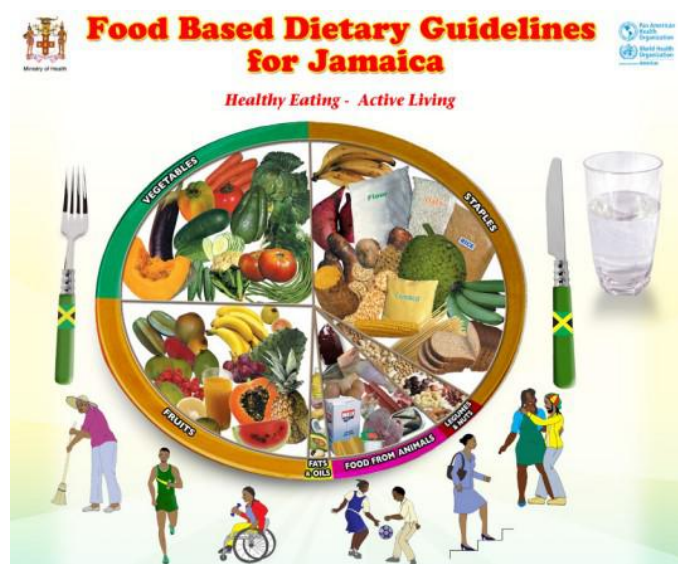
加拿大选择餐盘作为其膳食指南图形，餐盘被分为了三部分，蔬菜水果占据了餐盘的一半面积，提示每日应大量摄入；剩下一半面积由鱼、肉、蛋、豆和奶

等蛋白质食物和主食平分，并建议选择全谷物类食物作为主食。在餐盘旁边还放了一杯水，建议选择水作为饮品。



牙买加（2015 年）

牙买加餐盘被分为了六个部分，代表了六组健康食物的推荐比例，六个食物组分别是主食、蔬菜、水果、脂肪和油、动物性食物以及豆类和坚果。此外，图形还强调了饮水和运动的重要性。



墨西哥（2015 年）

墨西哥餐盘被分为三个部分，代表了三个食物组：蔬菜和水果、谷物、豆类和动物性食物(包括奶制品、肉类、家禽和鱼类)。各餐盘边缘有一条不同颜色的带子：绿色代表蔬菜和水果，黄色代表谷物，红色代表豆类和动物性食物。在红

色和黄色的条带之间有一个“结合”的信息，提醒人们在日常生活中合理搭配这两种食物。



巴拿马（2013年）

巴拿马选择餐盘作为膳食指南图形，餐盘被分为五个部分，分别代表了五类食物：谷物、水果和蔬菜、肉类、乳制品、油脂和糖。各部分的大小反映了每个食物组在日常饮食中所占的比重。在餐盘外有一杯水，建议每天喝8杯水。



哥斯达黎加（2010年）

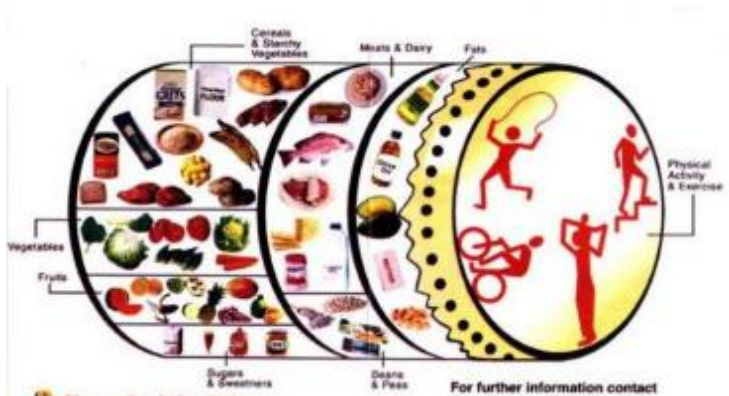
哥斯达黎加的膳食指南图形为圆形，被分为了四个部分，分别代表谷物、豆类和淀粉类，蔬菜和水果，动物性食物，油脂和糖四个食物组。同时，该图也强调了饮水和运动的重要性。



其他

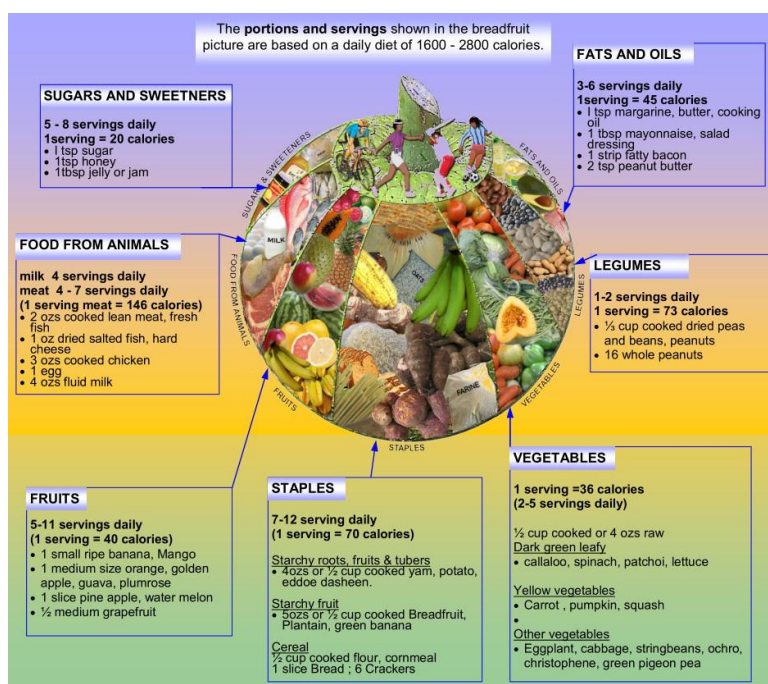
巴哈马（2002 年）

巴哈马的膳食指南图形是一个横着放的具有当地特色的鼓，鼓身上有各种各样的食物。鼓侧面显示不同的体育活动，体现运动的重要性。



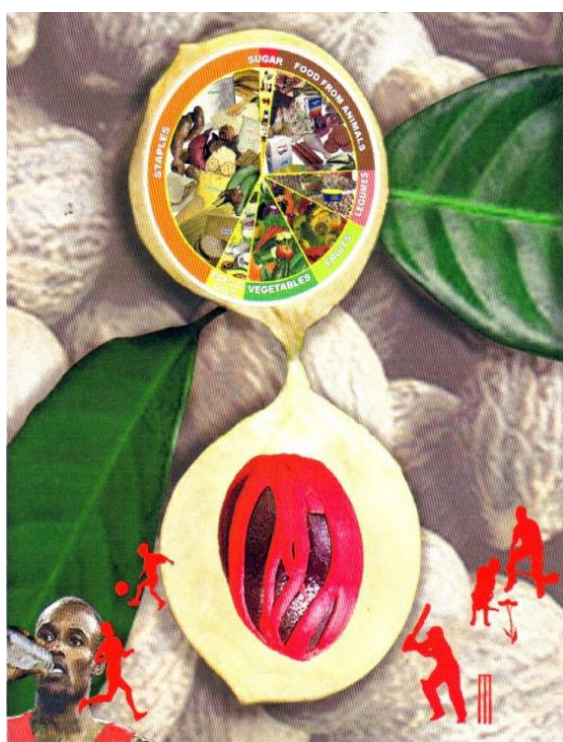
圣文森特和格林纳丁斯（2006 年）

圣文森特和格林纳丁斯用“面包果”作为膳食指南图形，将“面包果”分成七个不同大小的部分，代表了七类食物的推荐摄入量：主食、蔬菜、水果、豆类、动物性食物、脂肪和油脂、糖和甜味剂。此外，在“面包果”的果柄处有一群小人在做锻炼，寓意着运动的重要性。



格林纳达（2006年）

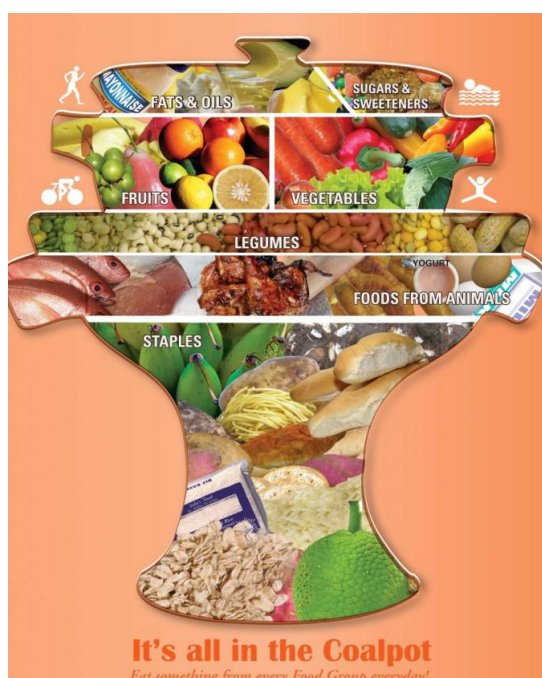
格林纳达的膳食指南图形是一个被切成两半的肉豆蔻。一半肉豆蔻里有推荐的食物组；另一半肉豆蔻周围有身体活动和饮水的图像。



圣卢西亚（2007年）

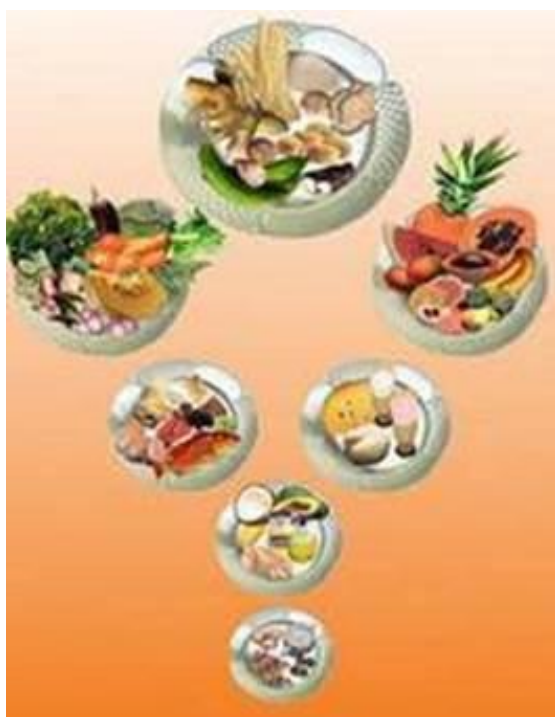
圣卢西亚的膳食指南图形是一个“煤锅”，整个锅被分为了七个部分，代表

了七个食物组。在锅的周围，有几个白色小人分别进行着不同的体育活动。



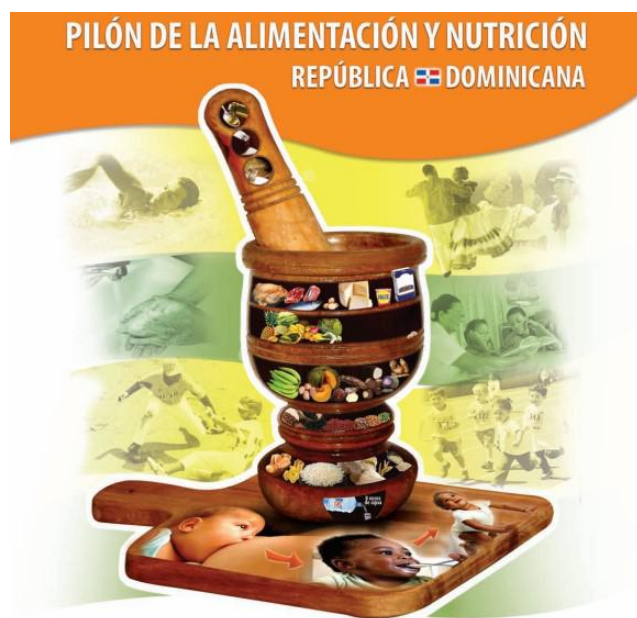
古巴（2009 年）

古巴的膳食指南图形包括七个不同大小的餐盘，从上往下餐盘面积逐渐减小，反应了每日推荐摄入量的多少，最大的盘子里有谷物和块茎等，中等大小的盘子里有蔬菜、水果，稍小的盘子里有动物性食物，包括肉鱼蛋奶等，更小一的盘子里有油、脂肪、糖以及富含这些成分的食物。



多米尼加（2009 年）

在多米尼加的每个厨房都能找到研钵，它是这个国家烹饪的象征，所以，多米尼加共和国使用“研钵”作为膳食指南图形。研钵中包括了不同食物和水的图像，在研钵下面有一个菜板，上面画着宣传母乳喂养和补充喂养的图片。此外，图形的背景是提醒我们体育活动、洗手习惯以及家庭活动的重要性。



伯利兹（2012 年）

伯利兹的膳食指南图形是一个装满各种食物的篮子。人们进行体育活动的图像装饰了篮子的手柄。



危地马拉（2012年）

危地马拉的膳食指南是一个粘土锅，被称为“家庭锅”。锅的底部由谷物、全谷类和块茎组成，其次是蔬菜和水果，再往上是动物性食物、乳制品等食物，脂肪和糖在最上面。此外，在锅的顶部有体育活动和水的图像。



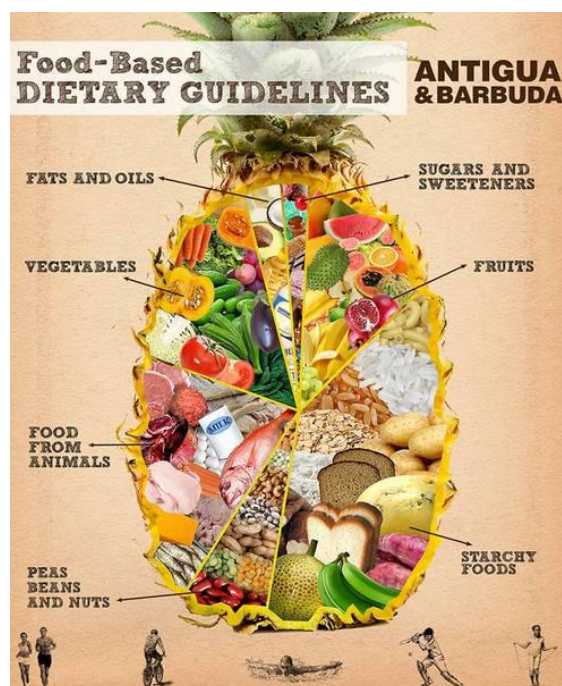
洪都拉斯（2013年）

洪都拉斯的膳食指南图形是一个“锅”，它代表了主要的食物种类以及为了健康必须经常食用的这些食物的比例。一个含有油、脂肪和糖的勺子表明这些食物应该适量食用。在“锅”的上方，有一杯水和正在进行运动的人。



安提瓜和巴布达（2013 年）

菠萝被用作安提瓜和巴布达的膳食指南图形，被分成了七个部分，代表七个食物组，分别是淀粉类食物、蔬菜、水果、动物性食物、豆类和坚果、脂肪和油、糖和甜味剂。在菠萝图形下方，是一组有关身体活动的图像，彰显着运动的重要性。



巴巴多斯（2017 年）

巴巴多斯选用地图作为膳食指南图形。该地图展示了主要的食物种类和健康饮食推荐的比例，包括主食、蔬菜、水果、豆类、动物性食物和油脂。在图形周围，是人们进行体育活动的画面。



结语：

北美洲国家（地区）的膳食指南图形真是风格各异，在这些图形中，哪一个是你最喜欢的呢？

作者：荣爽 包巍